Béatrice Perez Dandieu – CEFTI AD-Ré- 0685026933
Beatrice.dandieu@gmail.com
N ° SIRET : 415 118 041 00045,
APE : 8559A (non assujetti à la TVA ou TVA)
Organisme de formation déclaré sous le N° 72330442333 à la préfecture de la Région Nouvelle Aquitaine

L'accordage émotionnel en thérapie des schémas

« Dans la thérapie des schémas telle que nous la vivons au CEFTI, l'accordage émotionnel n'est pas une compétence relationnelle parmi d'autres : il en est la source et le souffle. »

Voir l'enfant du patient — en lui, et à côté du patient

Eckhard Roediger et François Balta m'ont appris, chacun avec leurs mots que la relation thérapeutique est un champ de résonance (différent du contre transfert, nous en reparlerons plus tard). Ce n'est pas un échange d'informations, mais une expérience incarnée, un espace où deux systèmes émotionnels s'ajustent et s'harmonisent.

L'accordage émotionnel est ce qui permet le changement.

« La relation thérapeutique n'est pas un outil mais un système vivant qui s'autorégule quand la confiance circule. » François Balta

La transformation est le résultat de la résonance émotionnelle entre le mode adulte sain du thérapeute et le mode enfant vulnérable du patient. Elle ne découle pas d'une analyse cognitive des schémas ou des styles d'adaptation, mais de la résonance émotionnelle qui s'établit entre deux systèmes humains.

Le thérapeute s'accorde au ressenti du patient, en restant ancré dans son propre mode Adulte sain.

C'est ce moment de synchronisation affective qui ouvre la voie à la réparation implicite.

« Le cerveau du patient apprend à réguler à travers le système nerveux du thérapeute. » Eckhard Roediger 2025.

L'accordage comme acte de présence

Être accordé, c'est être là avec et pour.

Quand le patient entre en séance, bouleversé ou agité, le thérapeute ne s'empresse pas d'expliquer ni d'analyser son comportement.

Il respire, il s'ancre, il offre son calme comme un port d'attache :« Prenons un instant. Je suis là, avec vous. »

Copyright CEFTI- Novembre 2025

Ce simple geste contient déjà un mouvement de réparation : comme une main intérieure tendue vers la part blessée du patient.

E. Roediger parle ici du rôle du thérapeute comme « co-régulateur émotionnel » : il soutient la régulation jusqu'à ce que le mode Adulte sain du patient puisse s'activer de l'intérieur.

Le thérapeute ne discute pas de l'émotion avec son patient : il entre dans la scène émotionnelle avec le patient, sans se confondre avec elle.

Il incarne la stabilité dont le patient a manqué — cette présence régulée qui permet à l'émotion d'être vécue sans danger. Le patient se sent compris, soutenu…

Voir l'enfant du patient

L'accordage véritable commence quand le thérapeute voit l'enfant intérieur — celui qui se cache derrière les défenses de l'adulte.

Il perçoit, au-delà du discours, le petit garçon malheureux, triste, la petite fille épuisée, honteuse ou seule. « J'entends cette part en toi qui trouve tout cela trop lourd, trop injuste, trop triste… »

Parfois, cet enfant semble assis à côté du patient, presque tangible dans la pièce.

Parfois, il se révèle dans le corps du patient, par le changement de voix, un regard qui s'éteint, un souffle retenu, une expression...

E.Roediger insiste sur cette vision à deux niveaux : la réalité de l'adulte dans le présent, et la mémoire émotionnelle de l'enfant blessé.

L'accordage permet de relier ces deux réalités dans un même espace relationnel, sans dissociation ni confusion.

Le thérapeute s'adresse donc à deux voix : l'une pour l'adulte, structurante et claire ; l'autre, douce et protectrice, pour l'enfant intérieur.

Ce dialogue à double voix est au cœur du reparentage limité.

L'accordage dans le travail d'imagerie

Dans l'imagerie re-scripting, l'accordage devient rythmique, corporel.

Le thérapeute entre dans la scène comme témoin actif, figure stable et protectrice :

Copyright CEFTI- Novembre 2025

Béatrice Perez Dandieu – CEFTI AD-Ré- 0685026933
Beatrice.dandieu@gmail.com
N ° SIRET : 415 118 041 00045,
APE : 8559A (non assujetti à la TVA ou TVA)
Organisme de formation déclaré sous le N° 72330442333 à la préfecture de la Région Nouvelle Aquitaine

« Ce n'était pas ton rôle de t'occuper de tes parents ou de ta sœur ... Tu étais un enfant. Je m'en occupe maintenant., tu peux aller jouer. »

Le ton, la respiration, la lenteur, le rythme des mots, la posture du corps : tout concourt à activer le système de sécurité du patient.

Le corps du patient s'apaise, son système nerveux se réorganise.

C'est là que se produit ce que E. Roediger appelle une « *réparation implicite du système de modes (c'est-à-dire de l'ensemble des états internes activés dans la relation)* » : le thérapeute prête momentanément au patient son propre mode Adulte sain, jusqu'à ce que celui-ci puisse l'intégrer.

Ce moment n'est pas une correction cognitive. C'est une expérience émotionnelle corrective, une empreinte neurosensorielle de sécurité.

Les signes d'un accordage juste

Un accordage émotionnel juste se reconnaît à des indices subtils chez le thérapeute

- Le regard ancré, ni fuyant ni intrusif ;
- Une posture ouverte, légèrement inclinée, respirant avec le patient ;
- Des mots simples et incarnés : « je vois », « je suis là », « c'est trop pour toi maintenant » ;
- Une tension contenue mais non absorbée — le thérapeute ressent sans se dissoudre dans la peine de l'autre.

Dans ces instants, quelque chose circule entre les deux systèmes. Le patient se sent reconnu de l'intérieur.

Quand l'accordage devient transformation

L'accordage n'est pas que de l'empathie et encore moins de la sympathie mais un acte de transformation.

Lorsque le thérapeute dit :« Ce n'est pas ta responsabilité, tu n'y es pour rien, ce n'était pas ton rôle, tu étais un enfant… », il ne se contente pas de consoler.

Il rétablit une frontière interne que l'histoire du patient a brouillée.

Il sépare l'enfant du fardeau de l'adulte, tout en maintenant la connexion émotionnelle.

Copyright CEFTI- Novembre 2025

Béatrice Perez Dandieu – CEFTI AD-Ré- 0685026933
Beatrice.dandieu@gmail.com
N ° SIRET : 415 118 041 00045,
APE : 8559A (non assujetti à la TVA ou TVA)
Organisme de formation déclaré sous le N° 72330442333 à la préfecture de la Région Nouvelle Aquitaine

Cette distinction renvoie directement à la pensée de Salvador Minuchin, pour qui la santé psychique repose sur des frontières claires mais perméables entre les sous-systèmes familiaux.

Lorsque ces limites se sont effacées — par parentification, coalition ou confusion des rôles —, l'enfant a dû porter des charges qui ne lui appartenaient pas.

Là où Minuchin traçait les frontières entre les membres d'une famille, le thérapeute des schémas redessine les frontières internes entre les modes.

Par son ton, sa posture, la cohérence de sa présence, il restructure la hiérarchie interne : il rend à l'adulte sa fonction protectrice et libère l'enfant de l'obligation d'être responsable.

L'accordage rétablit la sécurité, la limite, ce qui permet de restaurer la liberté intérieure.

Conclusion : L'accordage comme langage de guérison

S'accorder, c'est oser entrer dans le champ émotionnel de l'autre sans s'y perdre.

C'est offrir une expérience de lien là où les schémas et les modes d'adaptation dysfonctionnels sont isolés, figés, anesthésiés.

Dans cette expérience partagée, le patient apprend peu à peu à se voir avec les yeux du thérapeute — jusqu'à devenir lui-même son propre tuteur intérieur.

L'accordage émotionnel n'est pas une technique.

C'est le langage de la guérison, celui de la résonance, de la présence et de la tendresse contenante.

J'ai envie de conclure avec cette phrase : *« L'accordage émotionnel crée un espace où la présence du thérapeute réapprend au patient la sécurité et le plaisir d'être en lien — sans se perdre, sans se défendre, simplement en étant avec. »*

Béatrice.

Copyright CEFTI- Novembre 2025

Béatrice Perez Dandieu – CEFTI AD-Ré- 0685026933
Beatrice.dandieu@gmail.com
N ° SIRET : 415 118 041 00045,
APE : 8559A (non assujetti à la TVA ou TVA)
Organisme de formation déclaré sous le N° 72330442333 à la préfecture de la Région Nouvelle Aquitaine

Copyright CEFTI- Novembre 2025